



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA



## Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'iago

Plano de trabalho - Motricidade (AECS)			
Objetivos	Exercícios	Organização	Material
<p><b>A. Jogos</b></p> <p><b>A.1- Deslocamentos</b> Em andamento ou corrida com fintas, mudanças de direção e de velocidade;</p> <p><b>A.2- Lançamentos de precisão e à distância.</b></p>	<p><b>Aquecimento</b> Andar e rodar os membros superiores em simultâneo. Afastar e juntar os membros inferiores em simultâneo com os membros superiores. E corrida estática.</p> <p><b>1º Jogo da Barra do Lenço Variantes:</b> a) O Prof. Pode Chamar simultaneamente dois ou mais jogadores de cada equipa, mantendo-se a regra de só com o mesmo número se poderem tocar, b) O Prof. Pode chamar «água» (nenhum elemento de qualquer equipa se pode mexer, se o fizer a sua equipa perde um ponto) ou «fogo» (todos os elementos das duas equipas estão em jogo, mantendo-se contudo a regra de só se poderem tocar os jogadores com o mesmo número);</p> <p><b>2º Jogo do “Caça Rabos”</b> Variantes: a) Cada jogador que conquista um lenço adversário entrega ao Prof. Que o troca por um lenço da cor da sua equipa; b) Cada jogador que perde o seu lenço, em vez de ficar «prisioneiro», dirige-se ao prof. E espera que ele lhe entregue outro lenço para poder a continuar a jogar.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Por Equipas</li><li>• Forma Jogada</li></ul>	<p>Fato de treino e ténis</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Lenço</li><li>• Lenço</li></ul>

**Associação de Pais e Encarregados de Educação do  
Agrupamento de Escolas Ordem Sant'iago**

Professor Jonas Fernandes